

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Danh mục

Thể Hình Nam - Đột phá cùng DRO

Tác giả *Quân Lương*

Nếu bạn đã quá nhàm chán với các phương pháp tập cổ điển, cơ bắp của bạn đã có hiện tượng **chai cơ**, tập luyện một thời gian dài mà không có tiến triển về kết quả, **Thể Hình Nam** xin giới thiệu với các bạn một phương pháp "sốc" cơ nổi tiếng trên thế giới – được coi là phương pháp tập cường độ cao tốt nhất của mọi thời đại, đó là : **DROP SETS.**



Drop sets là gì?

Nói một cách đơn giản dễ hiểu, drop sets là bạn tập tạ ở mức cao nhất, rồi hạ xuống mức tạ thấp hơn, nghỉ không quá 5s, thực hiện trong 3-5 hiệp và luôn cố gắng đến khi không thể tập được nữa. Mô tả đến đây chắc nhiều bạn cũng ngờ ngờ mình từng thấy ai đó tập ở phòng như thế – cứ tháo tạ rồi đẩy hùng hục như quái vật, xong ra một góc há mồm ngồi thở, và chắc bạn cũng chẳng hiểu họ tập như thế là để bơm build hay cut siết mà phải khổ như vậy?

Nguồn gốc của phương pháp Drop sets.



Theo Bách khoa toàn thư của Thể hình hiện đại (Arnold's Encyclopedia of Modern Bodybuilding), Drop sets được phát hiện và nêu ra lần đầu tiên bởi Henry Atkins năm 1947, ông là biên tập viên của tạp chí Body Culture.

Drop sets đầu tiên được Atkins gọi tên là Multiple Poundage System. Sau này có rất nhiều tên khác nhau dựa vào những đặc điểm nhỏ hoặc cách sử dụng với từng dụng cụ tập riêng: breakdowns, descending sets, triple-drops (3 lần hạ trọng lượng tạ), down the rack or running the rack (Drop sets sử dụng với tạ đơn), up the stack, strip sets (Sử dụng với thanh tạ), hay the stripping technique.

Và nhờ chính "Kẻ Hủy Diệt" Arnold Schwarzenegger là người tiên phong phổ biến phương pháp này. Ông thường xuyên dùng nó trong luyện tập, tuy nhiên thời kỳ đó ông chỉ áp dụng ngắn hạn trong các bài tập ngực của mình.

Thực hiện Drop sets như thế nào?



Các bạn hoàn toàn có thể thực hiện drop set với các loại máy (machine), tạ đơn (dumbbell) hoặc tạ đòn (barbell) – có bạn tập hỗ trợ và việc tháo lắp tạ dễ dàng
Ví dụ tôi đang tập bài đẩy ngực trên ghế nằm ngang bằng tạ đòn (bench press) với khối lượng tạ 60kg: đẩy ngon lành được 6 cái, đến cái thứ 7 là phải cố rồi và phải nghiến răng kèn kẹt đẩy hết sức với sự hỗ trợ của bạn tập mới đạt được cái thứ 8 – vậy tôi chỉ đẩy 60kg với 8 lần. Không được nghỉ mà nhanh chóng tháo tạ hai bên xuống 50kg, lại tiếp tục đẩy đến khi bạn "không thể thực hiện được nữa". Tháo và đẩy tiếp cho đến khi trên thanh đòn của bạn chỉ còn 2 bánh tạ tương đương là 20kg, tiếp tục đẩy hết sức cho đến khi "không thể thực hiện được nữa" và đừng quan tâm bạn đẩy được bao nhiêu cái. Vậy là drop sets đã hoàn thành!

*** Tips:**

Để hoàn thành tốt drop sets, bạn nên tìm cho mình một người bạn tập giúp bạn đỡ tạ trong quá trình tập – nếu không có người đỡ tạ, bạn không thể thực hiện drop sets một mình nếu không muốn bị tạ đè!

*** Tại sao drop sets lại đem đến hiệu quả cao như vậy?**

Mấu chốt của việc xây dựng cơ bắp là quá trình tổng hợp đạm và sự phục hồi tế bào, cấu trúc cơ bắp được hình thành từ những chuỗi sợi cơ dài chứa đạm – hàng ngàn chuỗi sợi tạo thành bó cơ. Drop sets gia tăng áp lực, thúc ép các bó cơ phải sử dụng đến các sợi cơ dự trữ nhỏ nhất cho quá trình tập luyện, qua đó cho thấy càng có nhiều sợi cơ được kích thích hơn thì cơ bắp sẽ càng phát triển lớn hơn. Tôi cam đoan rằng bạn sẽ cảm nhận được điều đó ngay ngày hôm sau buổi drop sets.

Một phương pháp giúp Tăng sức mạnh – Tăng sức bền – Tăng kích thước cơ – Tiết kiệm thời gian, đó là lý do vì sao đây là phương pháp được các pro giới thể hình ưa chuộng nhất!

Về vấn đề khởi động – tôi thực hiện khởi động với một bài chính cho buổi tập giống phương pháp MAX-OT.

Ví dụ một buổi tập ngực tôi chỉ khởi động cho bài đẩy ghế nằm ngang đầu tiên, các bài còn lại trong buổi tập tôi bước ngay vào hiệp chính.

Còn riêng khởi động cho drop sets – bạn có thể khởi động theo 2 cách sau:

- **Cách 1**: Đẩy tạ tăng dần như phương pháp cổ điển để tránh chấn thương lên đến mức tạ 80% RM (6-8 reps) rồi bắt đầu drop sets.
- **Cách 2**: Khởi động 1-3 sets với mức tạ 40% RM (10-12 reps), nghỉ 2 phút rồi thực hiện drop sets

Biến thể của Drop sets.



Drop sets là một phương pháp tập đơn giản và người tập có thể tự do sáng tạo theo nhiều kiểu khác nhau

- Drop sets với các loại máy (machine): Ví dụ bài kéo xô trước (pull downs)
- Drop sets với tạ đòn: Các bài squat, bench press, deadlift, bent over row,…
- Drop set với tạ đơn: Bài dumbbell curl, hammer curl,..
- Wide drop: Hạ tạ khoảng 30% trọng lượng 1 lần.
- Tight drop: Hạ tạ khoảng 10-15% trọng lượng 1 lần.
- 50 % Drop Sets: Chỉ hạ tạ 1 lần là 50 % trọng lượng tạ, hiệp đầu thực hiện 6 reps, hiệp 2 thực hiện 20 reps (Đây là 1 cách tuyệt vời để tăng cường cả sức mạnh và sự phì đại của cơ bắp).
- Drop Sets với số rep tăng dần hoặc giảm dần (6-8-10…; 12-10-8…;…): Bạn có thể tự do sáng tạo lượng tạ hạ xuống và số rep trong mỗi lần hạ. Bạn cũng có thể tập đến khi không làm thêm được rep nào nữa ở mỗi lần hạ tạ.

- Drop Sets kết hợp với thay đổi tư thế: Bạn có thể bắt đầu với 6 reps đẩy ngực ngang tay cầm rộng trung bình mức tạ 80 kg, tiếp đó là 8 reps tay cầm rộng trung bình mức tạ 60 kg, tiếp tục hạ tạ xuống 30 kg chuyển tay cầm rộng và thực hiện cho đến khi không lên được cái nào nữa (Failure).
- Drop sets kết hợp với Supersets: Cách này thực sự là rất nặng. Cách này rất phù hợp với người chỉ có thời gian tập dưới 30p, thậm chí 20p.

Lịch tập với Drop sets.

Hiện nay, bản thân tôi đang theo đuổi một lịch tập drop sets 3 buổi/tuần, 40-60 phút/buổi. Rất thích hợp cho những bạn không có nhiều thời gian trong tuần đầu tư cho việc tập luyện và vẫn đạt được hiệu quả trong việc phát triển cơ bắp. Các bạn biết đấy, tôi rất thích nhưng phương pháp tập vừa đem lại hiệu quả cao vừa tiết kiệm được thời gian.

Những ngày nghỉ trong tuần, các bạn có thể tập cardio với cường độ vừa phải – giúp đốt được một lượng mỡ thừa, nâng cao sức bền, cải thiện hệ tim mạch và còn tăng cường sự trao đổi chất trong cơ thể để các bạn hấp thụ **dinh dưỡng** hàng ngày tốt hơn. Một việc rất có ích trong quá trình xây dựng cơ bắp.

Ngày 1: Chân + Bụng:

- **Squat**: 3 x Drop sets – nghỉ 2 phút
- **Leg press** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Hack squat** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Leg extension** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Lunge** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Seated calf raise** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Sit up** 4 x 15 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Plank** 4 x 60s

Ngày 2: Ngực – Vai – Tay Sau

- **Bench press**: 3 x Drop sets – nghỉ 2 phút
- **Incline press** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Dumbbell press** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Incline dumbbell fly** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Barbell shoulder press** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Arnold dumbbell press** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Lying triceps press** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Dips** 5 x failure

Ngày 3: Lưng – Cầu Vai – Tay trước

- **Lats pulldown**: 3 x Drop sets – nghỉ 2 phút
- **Bent over row** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Deadlift** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Inverted row** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s

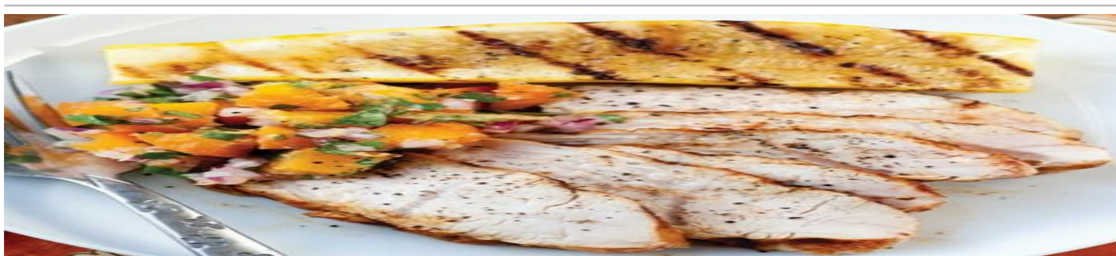
- **Upright row** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Dumbbell shrug** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Barbell curl** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s
- **Dumbbell hammer curl** 3 x 8 – nghỉ giữa hiệp 60s

Theo mannup.vn

Xem thêm:

- *Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử*
- *9 động tác, 1000 reps với bài tập Cardio cho toàn thân*
- *Thử thách với 150 lần hít đất tập cơ ngực tại nhà*

Có thể bạn thích



Hướng dẫn chế biến ức gà cho người ...



Hướng dẫn "tập" ngủ sớm cho người t...


Tăng cân "vù vù" chỉ vì sử dụng đồ ...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

Hướng dẫn chế biến ức gà cho người tập thể hình giảm cân bao ngon



1 nhận xét Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 4 giờ trước - Được chia sẻ công khai

Thể Hình Nam - Đột phá cùng DROP SETS

Nếu bạn đã quá chán nản với các phương pháp tập cổ điển, cơ bắp của bạn đã có hiện tượng chai cơ, tập luyện một thời gian dài mà không có tiến triển về kết quả, tôi xin giới thiệu với các bạn một phương pháp "sốc" cơ nổi tiếng trên thế giới – được coi là ph...

+1 · Trả lời

Thư mục

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC
BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT
ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

Bài tập ngực, Bài tập bụn

TRÒ CHƠI TẬP THỂ HÌNH



Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

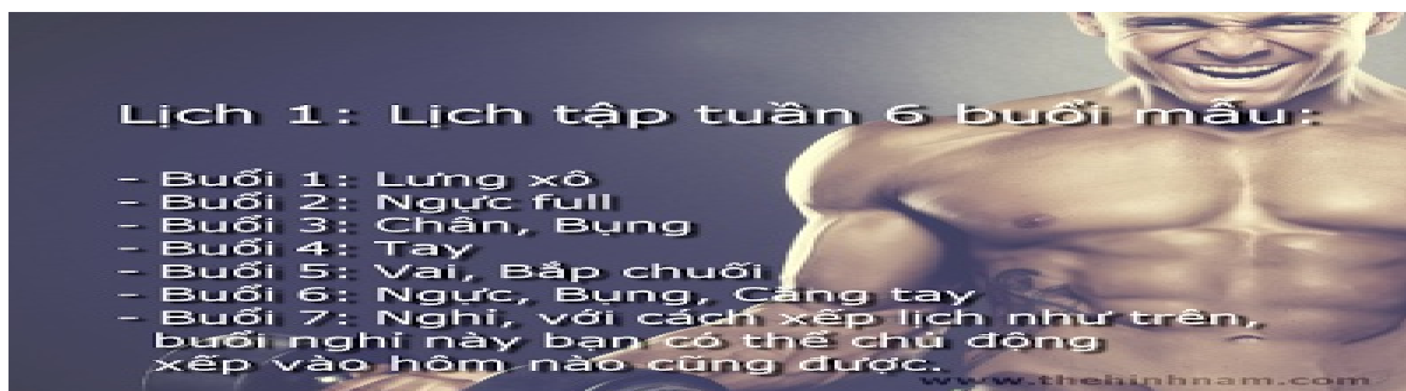
XEM NHIỀU NHẤT



Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút



8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng



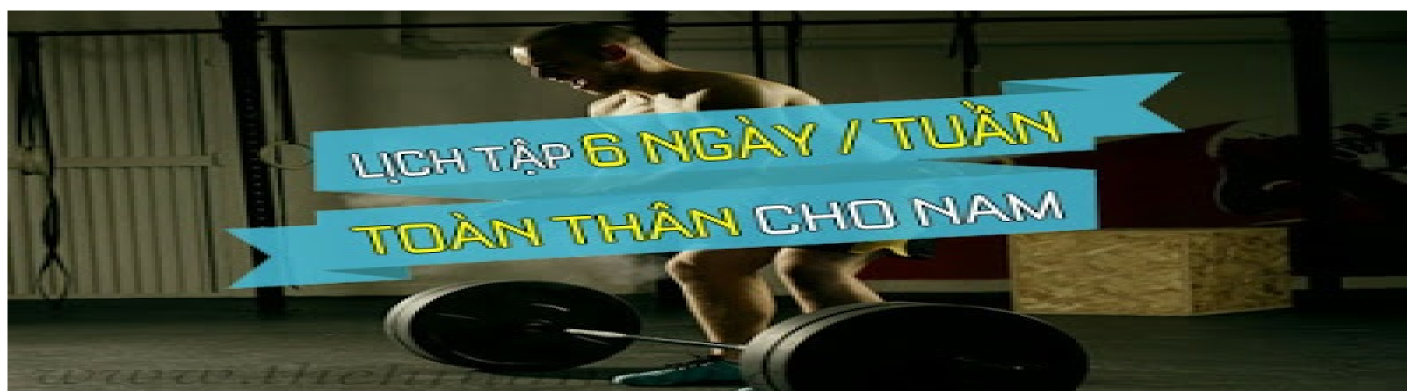
4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình



Bài tập thân trên của "ông hoàng body" Joe Manganiello



15 bài tập kết hợp cho lưng xô săn chắc



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- 7 cách trị mụn trứng cá bằng cà chua cực dễ bạn đã biết chưa?
  Cách trị mụn trứng cá bằng cà chua giúp bạn đánh bay mụn trứng cá đáng ghét. Nguyên liệu...
- 5 bài tập Yoga thanh lọc cơ thể tốt nhất cho sức khỏe dồi dào
  Các bữa tiệc đám cưới, lễ hội, tiệc tùng đều rất là ngon, phải không nào? Nhưng bạn có...
- 13 bài tập thể hình tại nhà cho nam tốt nhất không thể không xem
  Bạn đã từng bao giờ nghe tới câu nói, bài tập thể hình tại nhà tốt nhất không phải...
- 4 cách giảm cân bằng chanh nhanh và hiệu quả miễn chê
  Bạn đã từng bao giờ nghe hay áp dụng cách giảm cân bằng chanh chưa? Ắt hẳn bạn đã...
- 10 bài tập vai cho nam hiệu quả nhất bạn có dám thử sức mình?
  Bạn thường đi tập gym, vậy theo bạn nhiều anh chàng thích tập nhóm cơ nào nhất? Khi mặc...

N H Ạ C   T Ậ P   T H Ể   H Ì N H

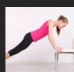


ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

Bài ngẫu nhiên

 LÀM SAO ĐỂ LÀM QUEN VỚI LỊCH LUYỆN TẬP THỂ HÌNH MỚI?
14.04.2016 - 0 Comments
Đối với một người tập thể hình, khả năng tự thiết kế chương trình luyện tập của mình là hết sức quan trọng....

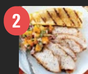
 5 BÀI TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ TỐT CHO CƠ BẮP CHỈ VỚI 1 CHIẾC GHẾ
25.04.2016 - 0 Comments
Trong các bài tập sau đây, bạn chỉ cần trang bị 1 chiếc ghế là đủ và điều đó sẽ giúp bạn có thể thực hiện bất...

 LYING FACE DOWN PLATE NECK RESISTANCE – TẠ TRÊN ĐẦU NẰM ÚP MẶT
22.01.2016 - Comments Disabled
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Lying Face Down Plate Neck Resistance. Học kỹ thuật đúng cho bài...

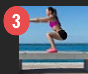
Bài mới

1  THỂ HÌNH NAM - ĐỘT PHÁ CÙNG DROP SETS

Nếu bạn đã quá nhàm chán với các phương pháp tập cổ điển, cơ bắp của...

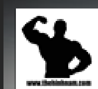
2  HƯỚNG DẪN CHẾ BIẾN ỨC GÀ CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH GIẢM CÂN BAO NGON

Có thể bạn không biết, ức gà nằm trong số 21 loại thực phẩm có tác...

3  ĐÁNH TAN MỠ THỪA VỚI 2 PHÚT TẬP LUYỆN LIÊN TỤC CÙNG THỂ HÌNH NAM

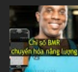
Bạn cho rằng 2 phút là ngắn? Bạn có dám cùng Thể Hình Nam vượt qua...

Theo dõi Fanpage



Thể Hình Nam
2,158 likes
Like Page
Sign Up

Bài yêu thích



CHỈ SỐ BMR CHUYỂN HÓA NĂNG LƯỢNG CƠ BẢN

22.02.2016 - Comments Disabled

Giảm cân thông số chuyển hóa năng lượng cơ bản BMR 1. BMR là gì: BMR là viết tắt của mức chuyển hóa...